

MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

TABELLA TEST ATLETICI

ARBITRI EFFETTIVI

	Uomini	Donne
CAN A-B		
40 mt	6"00	
Yo-Yo IR1	1800 mt (18.2)	
5 x 30 mt (30 sec recupero)	4"80 spint	
CAN PRO		
40 mt	6"00	6"60
Yo-Yo IR1	1800 mt (18.2)	1280 mt (16.5)
5 x 30 mt (30 sec recupero)	4"80 sprint	5"30 sprint
CAN D - CAI		
40 mt	6"10	6"70
Yo-Yo IR1	1520 mt (17.3)	1200 mt (16.3)
5 x 30 mt	4"90 sprint	5"40 sprint
CRA SELEZIONABILI		
40 mt	6"10	6"70
Yo-Yo IR1	1320mt (16.6)	1080 mt (15.8)
CRA NON SELEZIONABILI		
40 mt	6"80	7"50
Yo-Yo IR1	920 mt (15.4)	760 mt (14.8)
OTS SELEZIONABILI		
40 mt	6"10	6"90
Yo-Yo IR1	1080 mt(15.8)	800 mt (15.1)
OTS NON SELEZIONABILI		
40 mt	6"80	7"50
Yo-Yo IR1	840 mt (15.2)	680 mt (14.6)
BEACH SOCCER		
Agility Test 10-8-8-10	10"40	11"40
5 X 30 mt (30 sec recupero)	4"80 sprint	5"20 sprint
ARIET	1210mt(15.5.1)	855mt (14.5)
Prove da effettuarsi su superficie solida (non sabbia)		
CAN 5		
4 x 10 mt	10"40	11"00
30 mt	4"70	5"20
ARIET	1210mt (15.5.1)	855mt (14.5)
C5 CRA SELEZIONABILI		
4 x 10 mt	10"60	11"20
30 mt	4"80	5"30
ARIET	1015mt (14.5.1)	755mt (14.1)
C5 CRA NON SELEZIONABILI		
4 x 10 mt	10"80	11"40
30 mt	5"10	5"60
ARIET	845mt (14.4)	520mt (13.5.2)

ASSISTENTI ARBITRALI

	Uomini	Donne
CAN A-B		
Agility Test 10-8-8-10	10"00	11"00
5 x 30 mt (30 sec recupero)	4"70 sprint	5"10 sprint
CODET	8"40	9"00
ARIET	1300mt (15.5.4)	910mt (14.6)
CAN PRO		
Agility Test 10-8-8-10	10"00	11"00
5 x 30 mt (30 sec recupero)	4"70 sprint	5"10 sprint
CODET	8"40	9"00
ARIET	1300mt (15.5.4)	910mt (14.6)
CAN D		
Agility Test 10-8-8-10	10"10	11"10
5 x 30 mt (30 sec recupero)	1°sprint 4"70	5"20 sprint
	2°-5°sprint 4"80	
ARIET	1105mt (15.1)	755mt (14.1)
CRA SELEZIONABILI		
Agility Test 10-8-8-10	11"00	12"00
5 X 30 mt (30 sec recupero)	1°sprint 4"80	1°sprint 5"30
	2°-5°sprint 4"90	2°-5°sprint 5"40
ARIET	1015mt (14.5.1)	650mt (13.5.6)
CRA NON SELEZIONABILI		
Agility Test 10-8-8-10	11"30	12"30
5 X 30 mt (30 sec recupero)	5"10 sprint	5"50 sprint
ARIET	845mt (14.4)	520mt (13.5.2)

Associazione
Italiana
Arbitri
SETTORE TECNICO

